

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan *Breast Care* untuk Menangani Bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* : Literature Review

The Effectiveness of Giving Cold Cabbage Leaf Compress Breast Care to Handle Breast Milk on Postpartum Mother : Literature Review

Meilia Rahmawati Kusumaningsih¹, Muliatul Jannah², Vera Yulvina^{3*}^{1,2,3}Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*Korespondensi Penulis : veraylyn@std.unissula.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Permasalahan ketika menyusui yang akan muncul selama nifas atau selama menyusui adalah Bendungan ASI yaitu terdapat pembengkakan pada payudara. Bendungan ASI ini dapat terjadi karena dibatasinya saluran *laktiferus* oleh organ-organ yang tidak habis sama sekali.

Tujuan: Tujuan dari literatur review ini untuk menelusuri keefektivitasan Kompres Daun Kubis Dingin dan *Breast Care* untuk menangani bendungan ASI saat ibu *postpartum*.

Metode: Penyusunan artikel memakai metode peninjauan literature termuat pada jurnal kesehatan yakni *Science and Technology Index* (SINTA), PubMed dan *Google Scholar*. Artikel diambil berlandaskan teks lengkap, akses terbuka, dalam bahasa Inggris dan Indonesia serta terbit pada 5 tahun belakang (2016 – 2021).

Hasil: 1 artikel PubMed, 1 artikel dari Science and Technology Index (SINTA) dengan peringkat 4, dan 8 artikel dari Google Scholar. Daun kubis berisi *Sulfur* yang mampu mengecilkan pembesaran serta pembengkakan pada payudara. Selain itu terdapat kandungan *Metionin Amino Korosif* yang berfungsi sebagai anti infeksi, beberapa zat lain seperti *Sinigrin* (*Allylisoithiocyanate*), *Minyak Mustard*, *Magnesium* juga *Oksalat Heterosida Sulfur*. Kandungan zat-zat itu dapat membantu memperlancar pembuluh darah yang berfungsi untuk memperluas aliran darah, sehingga tubuh dapat menampung kembali cairan yang tertahan pada payudara.

Kesimpulan: Kompres Daun Kubis dingin dan *Breast Care* lebih berhasil mengatasi masalah payudara bengkak bagi ibu *postpartum*.

Kata Kunci: Daun Kubis; Ibu *Postpartum*; *Breast Care*; Pembengkakan payudara

Abstract

Introduction: Problems when breastfeeding that will arise during the postpartum or during breastfeeding are breast milk dams, namely there is swelling in the breasts. This breast milk dam can occur because the lactiferous tract is limited by organs that are not completely depleted.

Objective: The purpose this literature review is to explore the effectiveness of Cold Cabbage Leaf Compress and Breast Care to treat breastfeeding during postpartum mothers.

Method: The articles were compiled using the literature review method contained in the database of health journals namely Science and Technology Index (SINTA), PubMed and Google Scholar. Articles are taken based on full text, open access, in English and Indonesian and published in the last 5 years (2016 - 2021).

Result: 1 article PubMed, 1 article from Science and Technology Index (SINTA) with a rating of 4, and 8 articles from Google Scholar. Cabbage leaves contain sulfur that is able to shrink enlargement and swelling in the breast. In addition, there is a corrosive Amino Methionine content that serves as an anti-infection, several other substances like Sinigrin. (*Allylisoithiocyanate*), Oil Mustard Magnesium is also a sulfurous oxalide. The content of these substances can help facilitate the vessels blood. Which serves to expand blood flow, so that the body can re-accommodate the fluid retained in the breast.

Conclusion: Compress the Leaves Cabbage Cold and Breast Care is more successful in overcoming the problem of swollen breasts for postpartum mothers.

Keywords: Leaf Cabbage; Mom Postpartum; Breast Care; Swelling Breast

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) menjadi sumber makan ideal bagi bayi karena kaya akan suplemen dan berkhasiat bagi kesehatan bayi. ASI memuat antibodi yang mampu mengamankan tubuh dari berbagai komplikasi abnormal pada bayi. Organisasi Kesehatan : *World Health Organization* (WHO) memberikan rekomendasi bagi ibu menyusui untuk memberi ASI *eksklusif* bayinya hanya selama setengah tahun pertama dan berlanjut sampai mereka berusia 2 tahun atau lebih. Menyusui adalah salah satu cara terbaik untuk menjamin kesejahteraan dan daya tahan tubuh pada anak. Manfaat menyusui bagi ibu antara lain memperlancar pengeluaran ASI sesudah bersalin, memperkuat pengembalian sistem setelah ibu melahirkan sebagaimana pada involusi uterus, menjarangkan untuk kehamilan, dan menurunkan faktor risiko penyakit payudara (1).

Tetapi adanya permasalahan payudara dapat menyebabkan hambatan dalam menyusui. Diantara masalah yang sering muncul yaitu bendungan ASI. Hal ini dapat terjadi karena payudara yang penuh sebab ASI tidak dikosongkan dengan sempurna hanya dibiarkan saja, mengakibatkan ASI tersumbat di dalam dan menyebabkan payudara membengkak. Bendungan ASI disebabkan oleh terbatasnya saluran atau organ *laktiferus* di payudara yang tidak dikeluarkan secara total. Satu lagi penyebab kondisi ini adalah kelainan pada *areola* yang membuat payudara nampak bengkak akibat peningkatan aliran *vena* dan *limfatik*. Hal ini mengakibatkan bendungan ASI yang digambarkan dengan payudara penuh, tampak mengkilat, berat dan keras, nyeri, kenaikan suhu tubuh dan tidak ada kemerahan (2).

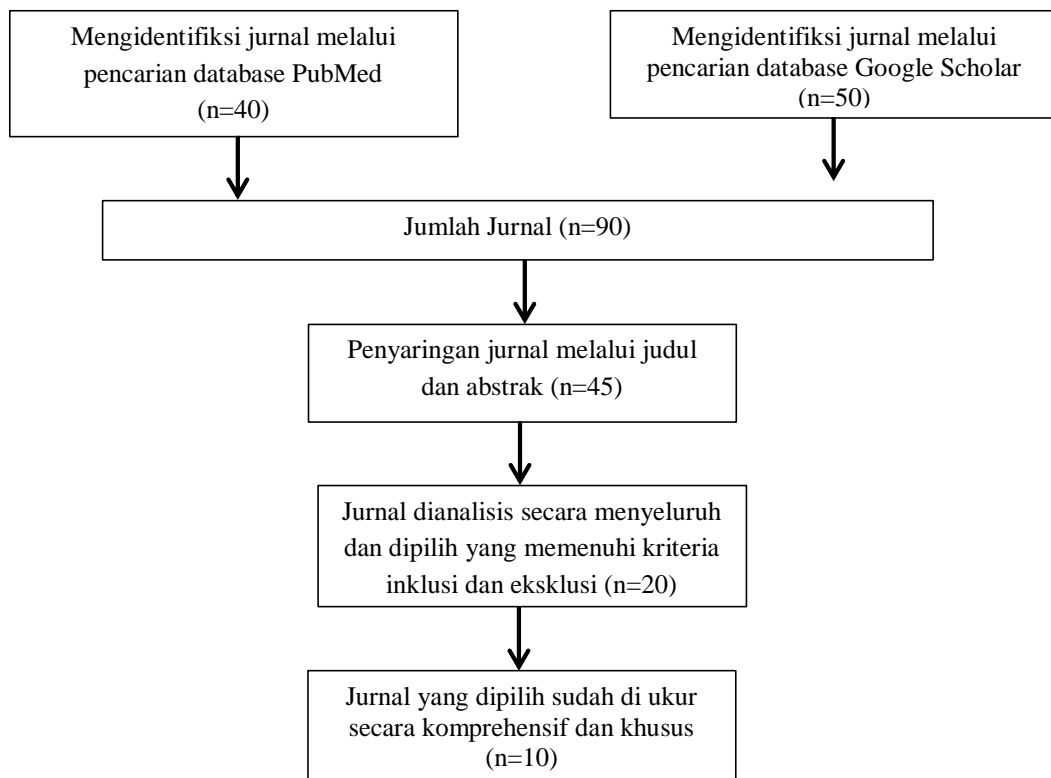
Cara untuk meringankan pembengkakan payudara sangat diperlukan. Jika tidak segera di tangani maka reabsorpsi air susu akan terganggu juga akan memperluas kondisi yang buruk (3). Penanganan yang dapat dilakukan secara non farmakologis salah satu caranya adalah pemberian kompres Daun Kubis Dingin. Daun Kubis dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tambahan karena berisi *asam amino* serupa *anti mikroba* dan terkandung bahan aktif lain dalam daun kubis seperti *sinigran*, minyak mustard, *magnesium*, dan *sulfur heterosida oksalat*. Zat-zat terkandung dapat menjadikan pembuluh darah melebar serta membangun aliran darah, agar mampu menampung lagi cairan yang tersumbat pada daerah payudara bengkak. Keistimewaan lain dari kandungan daunnya yaitu mampu menghasilkan gel yang dingin sehingga dapat menyerap panas yang ada, ditunjukkan dengan keadaan klien yang menikmati intervensi kemudian setelah ½ jam menempel pada bagian payudara yang bengkak daun kubis menjadi layu (4).

Intervensi tersebut dapat dikombinasikan dengan pemberian *Breast Care*. *Breast Care* dapat berfungsi untuk memperlancar pengeluaran ASI dan melancarkan sirkulasi darah untuk mencegah sumbatan pada saluran Air Susu Ibu. Keberhasilan menyusui umumnya dikendalikan oleh struktur puting susu dan juga *areola*, karena pada bagian tersebut memiliki titik-titik sensitif yang membantu refleksi menyusui. Puting susu berisi otot-otot yang menyetujui ketika dorongan untuk menyusui muncul. Biasanya puting susu muncul keluar, namun secara berkala ditemukan puting susu yang rata (tenggelam). Kondisi seperti ini bisa menyebabkan kegagalan dalam menyusui (5).

Kandungan zat dalam daun kubis ini membuat banyak peneliti tertarik untuk membuktikan efektivitas daun kubis untuk menurunkan bendungan ASI pada ibu *postpartum*. Menjadi suatu hal yang menarik untuk diteliti sebab daun kubis ini merupakan sayuran konservatif dan sangat mudah ditemui yang memiliki banyak manfaat (6).

METODE

Artikel berikut disusun menggunakan metode literature review yang diambil dari artikel atau jurnal ilmiah tentang Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan *Breast Care*. Subjek penelitian yang ditentukan untuk direview tidak terbatas, yaitu pada ibu *postpartum* yang sudah melahirkan baik secara normal maupun secara *section caesarea*. Artikel ini terdapat dalam database jurnal kesehatan yaitu PubMed, SINTA (Science and Technology Index) juga Google Scholar. Kriteria artikel dalam literature review ini adalah artikel *full text*, *open acces*, berbahasa Inggris dan Bahasa Indonesia yang terbit dalam 5 tahun terakhir (2016 – 2021). Artikel yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi dianalisis, diekstraksi dan sintesis kemudian ditentukan evidencenya. Sesudah seleksi dilakukan berdasar tolak ukur komprehensif dan khusus didapat 10 artikel yang selanjutnya ditelaah secara menyeluruh.

Tabel 1. Proses Telaah Jurnal

HASIL

Tabel 2. Hasil Penelusuran Literature Tentang Kompres Daun Kubis Dingin dan *Breast Care* Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara

No	Penulis	Tahun	Judul penelitian	Metode penelitian	Kelompok	Hasil
1.	El-Saidy, et al	2016	Effect of two different nursing care approaches on reduction of breast engorgement among postnatal women	Menggunakan metode <i>quasi eksperiment (equivalent pre-post test group)</i>	Di bagi secara acak kedalam dua kelompok (masing-masing 22 orang)	Kompres hangat dengan daun kubis dingin efektif redakan bengkak payudara dan ada signifikan perbedaan dalam statistik setelah tes maupun sebelum tes dari skor nyeri dan skor pembengkakan
2.	Apriani, et al	2018	Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis dan <i>Breast Care</i> terhadap Pembengkakan Payudara bagi Ibu Nifas	Menggunakan penelitian <i>quasi eksperimental</i> serta desain <i>non randomized control group pre test post test</i>	Di bagi 2 kelompok, <i>intervensi</i> dan <i>kontrol</i>	Sesudah dilakukan intervensi mendapat hasil efektif dalam penanganan pembengkakan payudara dibanding penatalaksanaan <i>breast care</i> saja
3.	Rohmah, et al	2019	Efektivitas Kompres Daun Kubis (<i>Brassica Oleracea</i>) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu <i>Postpartum</i>	Didesain one group pretest posttest serta <i>quasi experiment</i>	Diambil 25 ibu <i>post partum</i> secara <i>Accidental Sampling</i>	Dengan hasil.p-value 0,000 ini artinya mampu menurunkan pembengkakan payudara

			di PMB Endang Kota Kediri			
4.	Astuti, dkk	2019	Pengaruh Kompres Kubis Terhadap <i>Breast Engorgement</i> Ibu <i>Postpartum Sectio Caesarea</i>	Dengan <i>quasi experiment</i> dan rancangan <i>one group Pretest posttest design</i>	Dengan 31 jumlah responden	Pengompresan daun kubis dapat terbukti untuk menurunkan bengkak di payudara terhadap ibu <i>pasca sectio caesarea</i>
5.	Damayanti, et al	2020	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu <i>Postpartum</i> di RSUD Bangil	Menggunakan <i>quasi eksperiment</i> dalam metode penelitiannya dengan desain <i>post test pre test with control group</i>	32 ibu <i>post partum</i> yang mengalami bendungan ASI dibagi 2 kedalam kelompok	Di dapat hasil p value kurang dari 0,05 maka bisa mempengaruhi penurunan nyeri serta bengkak di area payudara juga menambah pengeluaran ASI
6.	Andriyani	2020	Penatalaksanaan Bendungan ASI Pada Ibu Menyusui dengan menggunakan Kompres Daun Kubis Di BPM Ernita Pekanbaru Tahun 2020	Dengan metode studi kasus dan pengambilan kasus	Dengan pengambilan data keseluruhan terhadap pasien tersebut diagnosa P1A0	Setelah dilakukan pemeliharaan kepada klien tersebut tidak ada lagi keluhan bendungan ASI
7.	Sari, et al	2020	Efektivitas Kompres Daun Kubis Dan <i>Breast Care</i> Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas	Penelitian.dengan <i>quasi experiment</i> serta <i>pre-test & post-test group control non equivalent</i>	Di ambil secara <i>Purposive Sampling</i> masuk dalam intervensi dan kontrol	Mampu meredakan payudara bengkak menggunakan <i>breast care</i> dan daun kubis kompres
8.	Ariescha, et al	2020	Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019	Untuk menguji variabel bebas dan terikat dengan metode penelitian <i>quasi eksperiment, one-group pretest-postest design</i>	Ibu nifas dengan jumlah 30 orang	Dapat mempengaruhi penurunan bengkak serta nyeri payudara setelah intervensi dilakukan
9.	Sari, et al	2020	Efektivitas Kompres Daun Kubis (<i>Brassica</i>)	<i>Quasi experiment</i> dengan pre-test	20 sampel di bagi 2 kelompok dipilih dengan <i>sampling</i>	Setelah diberi kompres daun kubis ada perbedaan signifikan yang rata-rata

			<i>Oleraceavar</i> <i>Capitata</i>) dan <i>Breast Care</i> terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara	post-test	<i>purposive</i>	dapat mengurangi pembengkakan payudara
10.	Hasibuan, et al	2021	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (<i>Brassica</i> <i>Oleracea</i>) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara pada Ibu <i>Postpartum</i>	Menggunakan. metode penelitian <i>quasi eksperiment</i> <i>design</i> (rancangan eksperimen)	Kelompok 20 responden ibu nifas hari pertama	Kompres dingin daun kubis mempengaruhi penurunan rasa nyeri serta payudara bengkak

PEMBAHASAN

Setelah penulis melakukan penganalisisan data, didapatkan 10 artikel yang layak rujuk dengan 9 artikel menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dan 1 artikel menggunakan metode studi kasus dan pengambilan kasus. Tempat yang berbeda dari tiap-tiap pelaksanaan penelitian artikel. Artikel pertama dilaksanakan di Kairo (Negara Mesir), artikel yang kedua dilakukan di Surakarta (Negara Indonesia), artikel ketiga diterapkan di Kota Kediri (Negara Indonesia), artikel yang keempat dilaksanakan di Semarang (Negara Indonesia), artikel kelima dilakukan di Kota Malang (Negara Indonesia), artikel yang keenam diterapkan di Pekanbaru (Negara Indonesia), artikel ketujuh dan kesembilan dilaksanakan di Sumatera Barat (Negara Indonesia), sedangkan artikel yang kedelapan dan kesepuluh dilakukan di Medan (Negara Indonesia).

Artikel yang pertama mengungkap adanya variasi yang relevan baik dari hasil pre-test maupun post-test dan dilihat dari skor nyeri dengan skor pembengkakan penerapan intervensi kompres hangat serta daun kubis dingin berkhasiat mengurangi bengkak payudara (7). Artikel kedua menyatakan ada perbedaan dalam skor pada pembesaran antara kelompok tes dan kelompok control. Hal ini menunjukkan bahwa daun kubis dan *breast care* berhasil dalam mengobati terjadinya pembengkakan dibandingkan hanya dengan *breast care* (3).

Artikel ketiga menuturkan intervensi daun kubis ini bisa menurunkan bengkak dipayudara pada *postpartum*. Yang mana sebelum dan setelah diberi intervensi menurun dari skala 4 menjadi skala 1 (8). Sedangkan artikel yang keempat pada ibu *postpartum pasca sectio caesarea* ternyata penggunaan kubis dingin dapat mengatasi masalah bengkak (9).

Artikel berikutnya yang kelima menyebutkan nilai p value < 0,05 artinya dapat menyusutkan skala bengkak dan nyeri (10). Artikel yang keenam hasilnya yaitu selama diberikan asuhan *postpartum* memakai daun kubis yang sudah dingin pasien tidak lagi mengeluh payudaranya bengkak (6).

Artikel ketujuh membuktikan bahwa kompres beserta *breast care* mampu mengurangi bengkak ASI dalam kelompok intervensi (11). Artikel selanjutnya kedelapan menyebutkan adanya efek dari kompres daun kubis dalam penurunan pembengkakan payudara bagi *postpartum*. Selama proses penelitian tidak ada responden yang mengalami grafik peningkatan pembengkakan payudara (12).

Artikel berikutnya yang kesembilan menunjukkan bahwa adanya signifikan perbedaan rata-rata dalam mengurangi bendungan ASI setelah dilakukan intervensi kompres daun kubis (4). Artikel yang kesepuluh juga menyebutkan bahwa terjadi penurunan bengkak payudara pada ibu *postpartum* sesudah di berikan daun kubis dingin (13).

Ibu ketika *postpartum* sangat dianjurkan untuk menyusui bayinya setiap saat, sebab ASI menjadi sumber makanan pokok untuk bayi baru lahir. Belakangan ini sering terjadi bendungan ASI yang timbul saat hari ke tiga hingga hari sembilan. Faktor penyebabnya antara lain: keadaan *areola* yang kurang sempurna dapat menimbulkan

penyumbatan pada saluran *laktoferus* (8), perlekatan dan cara menyusui ibu yang salah, durasi menyusui bayi hanya sebentar dan pengeluaran ASI yang sangat jarang dikosongkan. Padahal ketika ibu memberikan ASI pada bayi dapat menghasilkan berbagai manfaat antara lain yaitu mengurangi henti menyusui dini, dapat mengurangi bahaya penyakit payudara karena nyeri bagian areola dan puting, mastitis, nyeri payudara hingga dapat menyebabkan *septicemia* (7). Memasuki masa *postpartum* keadaan ASI akan selalu diproduksi terus menerus. Bayi yang selalu disusui akan membuat pengeluaran ASI sebanding dengan daerah penyimpanan *alveoli* dalam payudara ibu. ASI yang tidak dikosongkan akan membuat volumenya bertambah sehingga menyebabkan bendungan ASI. Rata-rata ibu tidak menyadari akan hal ini dan membuat tidak ingin menyusui bayinya lagi. Padahal pada saat kondisi yang seperti ini sangat diperlukannya pengosongan daerah payudara (12).

Saat ini bentuk mediasi nonfarmakologi dengan biaya efisien yang dapat diberikan adalah daun kubis dingin. Zat yang terkandung di dalamnya adalah *amino glutamin korosif* yang dipercaya memiliki kemampuan untuk mengobati berbagai penyakit, *sulfur* dipercaya untuk mengurangi pembesaran dan iritasi payudara dan berbagai nutrisi A, C, E, serta mengandung *glukosinolat* berkhasiat mencegah pertumbuhan kanker ganas. Daun kubis dapat menghasilkan gel dingin untuk menyerap panas dengan tanda klien yang terlihat rileks saat dilakukan pengompresan. Langkah-langkah dalam intervensinya semula daun kubis dimasukkan ke dalam kulkas dengan waktu 20 sampai 30 menit kemudian ditempelkan pada area yang bengkak pada payudara sampai tertutup seluruh permukaan payudaranya. Langkah ini dilakukan dengan waktu setengah jam kemudian daun kubis akan nampak layu sesudah ditempelkan dengan waktu 30 menit. Ulangi langkah-langkah tersebut sebanyak 3 kali dalam sehari. Tujuan dari kompres daun kubis ini supaya dapat mengurangi pembengkakan pada payudara, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan produksi ASI serta membuat kenyamanan pada pasien (10).

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa pemberian kompres daun kubis dingin termasuk dalam intervensi yang masih tergolong baru. Hanya dalam waktu singkat saja bendungan ASI dapat teratasi. Sehingga untuk para tenaga kesehatan lainnya dapat mengajarkan intervensi ini terhadap ibu yang mengalami hal tersebut. Dengan bahan yang ekonomis serta mudah untuk dijangkau, membuat semua ibu yang mengalami bendungan ASI dapat dengan mudah mempraktikannya secara mandiri dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Scorecard GB. GLOBAL BREASTFEEDING SCORECARD 2021 PROTECTING BREASTFEEDING THROUGH BOLD NATIONAL ACTIONS DURING THE COVID-19 PANDEMIC CALL TO ACTION PRIORITIES. 2021;(December).
2. Oriza N. Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Nurs Arts*. 2019;13 (1):29–40.
3. Apriani Arista, Wijayanti DW. EFEKTIVITAS PENATALAKSANAAN KOMPRES DAUN KUBIS (BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA) DAN BREAST CARE TERHADAP PEMBENGGKAKAN PAYUDARA BAGI IBU NIFAS. *J Kebidanan*. 2018;II(4):238–43.
4. Sari VK, Ningsih W, Putri RN. Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Voice of Midwifery*. 2020;10(2):929–39.
5. Anwar C, Andika F, Rosdiana E, Kesehatan FI, Indonesia UU, Kesehatan FI, et al. Penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara di puskesmas lamteuba kecamatan seulum kabupaten aceh besar. *J Pengabdian Masy*. 2017;
6. Andriyani Rika AA. Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis. 2020;1–8.
7. El-Saidy TMK, Aboushady RM-N. Effect of two different nursing care approaches on reduction of breast engorgement among postnatal women. *J Nurs Educ Pract*. 2016;6(9).
8. Rohmah M, Wulandari A, Sihotang DW. Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *J Qual Women's Heal*. 2019;2(2):23–30.
9. Astuti Y, Anggarawati T. Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indones J Nurs Res [Internet]*. 2019;2(1):52–62. Available from: Yuni Astuti, T. A. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 2(1), 52–62.
10. Damayanti E, Ariani D, Agustin D. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *J Issues Midwifery*. 2020;4(2):54–66.
11. Pathak A, Sharma S, Jensen MP. Efektivitas Kompres Daun Kubis Dan Breast Care. *Pain Reports*.

- 2018;3(5).
12. Ariescha PAY, Manalu AB, Siagian NA, Yanti MD, Tarigan R. Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *J Kebidanan Kestra*. 2020;2(2):144–50.
 13. Hasibuan JS, Simarmata D, Farma A, Sitompul AW, Yanti L. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *J Heal Educ Lit*. 2021;3(2).